

Geroosterde bloemkool in tomatensaus uit de oven

Ingrediënten

Voor 2 personen

- 1/2 bloemkool van gemiddelde grootte
- zout en peper
- 2 eetl olijfolie
- 1/2 rode ui
- 1 teen knoflook, gesnipperd
- 1/2 theel gedroogde tijm
- 1 blikje tomatenblokjes
- flinke snuf kaneel
- flinke snuf gemalen koriander
- 1/4 kippenbouillonblokje
- 1 ei
- ongeveer 50 gram geraspte (30+) kaas
- klein scheutje melk
- bieslook, in dunne ringetjes gesneden

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 230 graden.
2. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
3. Verwijder de dikke stelen van de bloemkool.
4. Snijd de bloemkool in plakken van ongeveer 2 cm.
5. Leg deze op de bakplaat (*ook de kleine stukjes die eraf zijn gevallen*) en bestrooi met zout en peper.
6. Giet hier 1 eetl olijfolie over en meng alles goed met de handen, zodat de olie over alle bloemkool verdeeld is.
7. Plaats de bloemkool in de oven. (*Na 8 minuten even omdraaien*).
8. Bak alles tot de bloemkool zacht wordt en een klein beetje bruin is. (*Dit duurt ongeveer 20 minuten.*)
9. Haal de bloemkool uit de oven en snijd in kleinere stukjes.
10. Doe dit in een kom.
11. Verlaag de temperatuur van de oven naar 190 graden.
12. Vet een ovenschaal licht in met wat margarine.
13. Als de bloemkool in de oven staat kun je de tomatensaus maken.
14. Snijd hiervoor de ui in de lengte doormidden en snijd dan in dunne plakjes.

15. Verhit 1 eetl olijfolie in een pan en fruit hierin al roerende de rode ui in 5 minuten zacht.
16. Voeg zout, knoflook en tijm toe en fruit even (*30 seconden*) mee.
17. Tomatenblokjes, kaneel, koriander, zout, peper en bouillonblokjes toevoegen en op laag vuur 10 tot 15 minuten laten pruttelen. (*Regelmatig roeren*).
18. Proef de saus en voeg zo nodig nog wat kruiden toe. Je moet een mooie balans krijgen in de smaken.
19. Schep de saus door de bloemkool.

20. Roer het ei los met een klein scheutje melk en meng de kaas hierdoor.

21. Schep de bloemkool/tomatensaus in de ovenschaal, strijk een beetje glad en giet hier het eimengsel over.
22. Bestrooi royaal met de bieslook.
23. Plaats de ovenschotel in het midden van de oven en laat in 30 minuten gaar worden en een mooie kleur krijgen.
24. Haal de schotel uit de oven en laat 5 minuten staan voor je deze opdient.

25. Je kunt deze schotel prima een dag van tevoren maken.

26. Serveer eventueel met rijst en rauwkostsalade.